



नेपाल STEPS सर्वेक्षण, २०१९

संक्षिप्त नतिजा



गण्डकी प्रदेश

नेपालमा नसर्ने रोग सम्बन्धि जोखिम तत्वको सर्वेक्षण (STEPS सर्वेक्षण) फेब्रुअरी देखि मे २०१९ सम्म गरिएको थियो । यस सर्वेक्षणमा जनसांख्यिक र बानीब्यहोरा सम्बन्धी (सुर्तिजन्य पदार्थ, मदिरा, आहार, शारीरिक क्रियाकलाप) विवरणहरू संकलन गरिएको थियो । मोटोपन र उच्च रक्तचापको व्यापकता पत्ता लगाउन उचाइ, तौल र रक्तचाप जस्ता शारीरिक मापन गरिएको थियो । त्यसै गरी रगतमा चिनी र कोलेस्ट्रॉलको मात्रा पत्ता लाउन बायोकेमिकल (biochemical) मापनहरू संकलन गरिएको थियो ।

यो सर्वेक्षण १५-६९ वर्ष उमेर समुहका वयस्कहरूको जनसंख्यामा आधारित छ । उक्त उमेर समुहको प्रतिनिधित्व गर्न multistage sample design को प्रयोग गरिएको थियो । यस सर्वेक्षणमा ५५९३ जना वयस्कहरू सहभागी भएका थिए र समग्रमा, सहभागिता ८६.४% थियो । २०२४ मा STEPS सर्वेक्षण पुनः गर्ने योजना रहेको छ ।

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरूको परिणामहरू	Both Sexes दुबैमा
सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन (Tobacco Use)	
हाल सुर्तिजन्य पदार्थ (धुम्रपान वा धुँवारहित) सेवन गर्नेको प्रतिशत	२५.९
हाल धुम्रपान सेवन गर्नेको प्रतिशत	१८.६
हाल दैनिक धुम्रपान सेवन गर्नेको प्रतिशत	१६.२
हाल चुरोट (उत्पादन गरिएको चुरोट/हातले बेरेको चुरोट) सेवन गर्नेको प्रतिशत	१७.२
हाल धुँवारहित सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्नेको प्रतिशत	११.१
हाल दैनिक धुँवारहित सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्नेको प्रतिशत	९.९
दैनिक धुम्रपान गर्ने मध्य, पहिलो पटक धुम्रपान गर्न शुरु गर्दाको औसत उमेर	१७.६
मद्यपान सेवन (Alcohol Consumption)	
जीवनमा कहिल्यै मद्यपान सेवन नगर्नेको प्रतिशत	६६.६
बिगतमा मद्यपान सेवन गर्ने गरेको तर १२ महिना भित्र नगर्नेको प्रतिशत	४.२
हाल मद्यपान सेवन गर्नेको प्रतिशत (बितेको १२ महिना भित्रमा मद्यपान सेवन गरेको)	२९.२
हाल मद्यपान सेवन गर्नेको प्रतिशत (बितेको ३० दिन भित्रमा मद्यपान सेवन गरेको)	२४.१
बितेको ३० दिन भित्रमा अत्याधिक मद्यपान सेवन (६ वा ६ भन्दा बढी स्टान्डर्ड ड्रिंक्स) गर्नेको प्रतिशत (कुल जनसंख्या)	८.५
हाल मद्यपान सेवन (बितेको ३० दिनमा) गर्ने मध्य, बितेको ७ दिन भित्रमा छिमेकी देश/अन्य देशबाट किनेको वा पिउनलाई अयोग्य वा कर नतिरेको मादक पदार्थ पिउनेको प्रतिशत	६२.६
आहार (Diet)	
औसतमा १ दिनमा खाने गरेको फलफुल र/वा तरकारीको सर्भिडको औसत संख्या (१ सर्भिड = ८० ग्राम)	१.९
औसतमा १ दिनमा ५ सर्भिड भन्दा थोरै फलफुल र/वा तरकारी खानेको प्रतिशत	९९.०
नुन (Salt)	
खाना खानु अघि वा खाइरहँदा खानामा नुन वा नुनीलो सस् सधैं वा प्राय थपेर खानेको प्रतिशत	८.८
नुन बढि मात्रामा हालिएको तयारी खानेकुरा (जंक फुड)सधैं वा प्रायजसो खानेको प्रतिशत	१५.१

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरूको परिणामहरू	Both Sexes दुबैमा
खानामा नुनको मात्रा नियन्त्रण गर्न सधैं जसो केहि उपाय अपनाउनेको प्रतिशत (जस्तै तयारी खानेकुरा कम मात्रामा खाने वा खाँदै नखाने, घर बाहिरको खाना नखाने आदि)	३.८
औसत नुन सेवन प्रतिदिन (ग्राममा)(स्पट युरिन परिक्षणमा आधारित)*	९.२
शारीरिक क्रियाकलाप (Physical Activity)	
अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि गर्नेको प्रतिशत (प्रति हप्ता १५० मिनेट भन्दा कम समय मध्यम परिश्रम पर्ने वा सो सरहको गतिविधि भनेर परिभाषित गरिएको) **	१०.१
प्रति दिन शारीरिक गतिविधिमा खर्च हुने औसत समयको मध्यक (मध्यम परिश्रम मिनेटमा) (इन्टर क्वार्टाइल रेन्जमा प्रस्तुत गरिएको)	२४०.०
पाठेघरको मुखको क्यान्सरको स्क्रीनिङ (३०-४९ वर्ष उमेरको महिला) (Cervical Cancer Screening (women 30-49 years of age))	
पाठेघरको मुखको क्यान्सरको (सर्विकल क्यान्सर) को परिक्षण गराउनेको प्रतिशत	१२.६
बितेको ५ वर्ष भित्रमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको (सर्विकल क्यान्सर) को परिक्षण गराउनेको प्रतिशत	८.३
मुख स्वास्थ्य (Oral Health)	
दिनमा एक पटक वा बढी दाँत सफा गर्नेको प्रतिशत	९२.१
दाँत, मुख वा गिजाको समस्या(दुख्ने, सुनिने, रगत आउने वा असजिलो हुने) हुने को प्रतिशत	१५.९
बिगत १२ महिना भित्र दन्त चिकित्सक संग स्वास्थ्य जाँच गर्नेको प्रतिशत	६.८
दुर्घटना, हिंसा तथा चोटपटक (Violence and injuries)	
बिगत १२ महिनामा, सडक दुर्घटनामा पर्नेको प्रतिशत	४.२
बिगत ३० दिनमा, कुनै पनि सवारी साधन चलाउँदा वा सवारी साधनमा यात्रा गर्दा सधैं वा कहिलेकाहिं सिट बेल्टको प्रयोग गर्नेको प्रतिशत	३.५
बिगत ३० दिनमा, मोटरसाइकल वा स्कुटरमा यात्रा गर्दा सधैं वा कहिलेकाहिं हेल्मेट प्रयोग गर्नेको प्रतिशत	३४.४
मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)	
केहि वा धेरै मात्रामा काम तथा व्यवसाय सम्बन्धि तनाव हुनेको प्रतिशत	७१.८
केहि वा धेरै मात्रामा घरमा हुने सामान्य तनावको प्रतिशत	६५.३
बिगतका वर्षहरूमा तनावपूर्ण घटनाहरु को कारण धेरै तनाव हुनेको प्रतिशत	११.२
बिगत बाह्र महिनामा जोर्नी तथा ढाडको दुखाइ (Joint and back pain in last 12 months)	
बिगत बाह्र महिनामा, दुर्घटनाबाहेक अरु कारणले एक महिना भन्दा बढी समय सम्म जोर्नीमा वा जोर्नीको वरिपरी दुखाइ,अहोरोपन वा सुजन हुनेको प्रतिशत	१६.६
बिगत ३० दिनमा, ढाडमा दुखाई भएको कारणले गर्दा घरायसी काम गर्न अथवा काममा जान समस्या पर्नेको प्रतिशत	१८.६
बिगत ३० दिनमा, गम्भिर रुपमा टाउको दुख्ने समस्या भएको कारणले गर्दा घरायसी काम गर्न अथवा काममा जान समस्या पर्नेको प्रतिशत	१२.९

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरूको परिणामहरू	Both Sexes दुबैमा
बडी मास इन्डेक्स र मोटोपन (BMI and Obesity)	
औसत Body mass index - BMI (kg/m ²)	२४.०
अधिक वजन र मोटोपन हुनेको प्रतिशत (BMI ≥ २५ kg/m ²)	३४.६
मोटोपन हुनेको प्रतिशत (BMI ≥ ३० kg/m ²)	८.०
उच्च रक्तचाप, रगतमा चिनीको मात्रा र कोलेस्टेरोल (Hypertension, Diabetes and raised cholesterol levels)	
रक्तचाप बढी हुनेको प्रतिशत (SBP ≥ १४० र/वा DBP ≥ ९० mmHg वा हाल उच्च रक्तचापको लागि औषधी खाइरहेको)	२९.९
रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुनेको प्रतिशत (फास्टिङ ब्लड ग्लूकोज ≥ १२६ mg/dl)वा हाल रगतमा बढी मात्रामा चिनी भएको कारण औषधी खाइरहेको) ***	३.२
जम्मा कोलेस्टेरोल (रगतमा चिल्लोपना) को मात्रा बढी हुनेको प्रतिशत (≥ ५.० mmol/L वा ≥ १९० mg/dl वा हाल कोलेस्टेरोलको लागि औषधी खाइरहेको)	१२.९
मुटु रोगको जोखिम (Cardiovascular disease (CVD) risk)	
४०-६९ वर्ष उमेर समुहको लागि १० वर्ष भित्र मुटु रोगको जोखिम ३०% वा ३०% भन्दा बढी हुनेको प्रतिशत वा हाल मुटु रोग भएकाको प्रतिशत ****	३.९
स्वास्थ्य प्रणाली (Health system)	
स्वास्थ्यकर्मीबाट रक्तचाप नाप्नेको प्रतिशत (४०-६९ वर्ष भित्रको)	७४.९
स्वास्थ्यकर्मीबाट रगतमा चिनीको मात्रा नाप्नेको प्रतिशत (४०-६९ वर्ष भित्रको)	२३.१
रक्तचाप मापन गर्दा उच्च रक्तचाप पाइएको र/वा औषधी खाइरहेको पाइएको को प्रतिशत	१२.७
रगत परिक्षण गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा बढी पाइएको र/वा औषधी खाइरहेको पाइएको को प्रतिशत	३१.३
स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा सदस्यता भएकाको प्रतिशत	३.९
उच्च रक्तचापको लागि सामान्यतया सरकारी संस्था/सेवा प्रदायकको मा जानेको प्रतिशत	५२.६
मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याको लागि सामान्यतया सरकारी संस्था/सेवा प्रदायकको मा जानेको प्रतिशत	२६.८

* दक्षिण युरोपको इन्टर-साल्ट समिकारण मा आधारित:

$$\text{Male: } \left(20.861 + 0.45 \times 0.45 \text{ Naspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right)\right) - 3.09 \times \text{Crspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right) + 4.16 \times \text{BMI} \left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right) + 0.22 \times \text{Age} (\text{year})$$

$$\text{Female: } \left(21.98 + 0.33 \times 0.45 \text{ Naspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right)\right) - 2.44 \times \text{Crspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right) + 2.42 \times \text{BMI} \left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right) + 2.34 \times \text{Age} (\text{year}) - 0.03 \times \text{Age}^2 (\text{year})$$

**अपर्याप्त शारीरिक गतिविधिको पूर्ण परिभाषा को लागि, GPAQ विश्लेषण गाईड हेर्नुहोस्

(<http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>) or to the WHO Global recommendations on physical activity for health (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)

*** https://www.cliawaived.com/web/items/pdf/PTS-1765_Glucose_Cholesterol_Test_Insert~1068file1.pdf

**** १० वर्षे मुटु रोग जोखिम ≥३०% लाई उमेर, लिङ्ग, रक्तचाप, धूम्रपान स्थिति (हाल धूम्रपान गर्नेहरू वा परिक्षण भन्दा १ वर्ष भन्दा कम समय अघि धूम्रपान छोड्नेहरू), जम्मा कोलेस्ट्रॉल र मधुमेह (पहिले निदान गरिएको वा फास्टिङ प्लाज्मा ग्लूकोजको मात्रा > ७.० mmol/l (१२६ mg/dl)) को आधारमा परिभाषित गरिएको छ।

थप जानकारीको लागि:

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् (NHRC)

रामशाह पथ, काठमाडौं, नेपाल

STEPS Country फोकल पोइन्ट:

डा. मेघनाथ धिमाल, meghdhimal@nhrc.gov.np

श्री बिहंगम बिष्ट, bistabihungum@gmail.com

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

WHO Country representative to Nepal [senepwr@who.int]

WHO Regional office for South East [SEARSTEPS@who.int]

WHO STEPS Team [Steps@who.int]

